



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Rehragout mit Kirschoße

- GEFRO Suppe
- GEFRO Jägersoße
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Soße zu Braten
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 800 g Rehfleisch
- 3 Zwiebeln
- 200 ml Rotwein
- 1 TL Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Kirschmarmelade
- 200 g Kirschen, frisch oder Tiefkühl-Produkt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rehragout mit Kirschoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 80 Minuten

Nährwerte pro Portion:

7,5 g Fett 18 g Kohlenhydrate 49 g Eiweiß 395 kcal Brennwert

Rehragout mit Kirschoße 800 g küchenfertiges Rehfleisch in Würfel schneiden. 1 - 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen, das Rehfleisch darin anbraten und mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen. 3 Zwiebeln schälen, würfeln, dazugeben und glasig schwitzen. 200 ml Rotwein und 400 ml Brühe aus **GEFRO Suppe** angießen und aufkochen lassen. 1 TL Wacholderbeeren, 2 Lorbeerblätter und 2 EL Kirschmarmelade dazugeben und das Ganze 60 Min. köcheln lassen. Mit **GEFRO Soße zu Braten** oder **GEFRO Jägersoße** binden und 5 Min. köcheln lassen.

200 g frische Kirschen waschen, entsteinen - oder Tiefkühl-Produkt auftauen lassen - die Kirschen in das Ragout geben, erhitzen, nochmals nachwürzen und servieren.

Tipp: Wildfleisch hat einen niedrigen Wasser- oder Fettanteil und ist zudem ein hervorragender Eiweißspender mit relativ hohem Mineralstoffanteil (Phosphor, Eisen). Es ist reich an Vitaminen, leicht verdaulich und entspricht dem Trend zu einer bewussten, gesunden Ernährung.